Como Cuidar dos seus Filhos

Aprender a ser um bom pai ou mãe com amor, respeito e carinho

O que Vamos Aprender

Nesta lição, vais aprender:

- Como mostrar amor e respeito pelos filhos todos os dias
- Por que é importante ouvir com atenção o que os filhos dizem
- Como ajudar os filhos nas tarefas escolares com responsabilidade
- Como ensinar bons modos e manter a saúde com alimentação e higiene boas

CHALKIE

Palavras Importantes

Respeito

Ser gentil mesmo quando zangado.

Responsabilidade

Fazer tarefas sem precisar de lembretes.

Higiene

Cuidar do corpo: mãos, dentes e banho.

Alimentação

Coma frutas, legumes, arroz e peixe.

CHALKIE

Mostrar Amor e Respeito

Pequenas Ações, Grande Amor

Pequenos gestos como um abraço, um sorriso ou "estou orgulhoso de ti" fazem os filhos se sentirem amados.

Respeitar é Ouvir

Aceita os sentimentos, opiniões e medos deles. Nunca ria de suas emoções.

Dica do dia: Abraça teu filho ao acordar ou dormir.

CHALKIE

Ouvir com Atenção

Os Filhos Querem Ser Ouvidos

Quando falam, é sobre algo importante, mesmo que pareça pequeno.

Como Ouvir Bem

- Para o que fazes
- Olha nos olhos
- Diz "estou a ouvir" ou acena
- Pergunta: "queres dizer mais?"

Exemplo: Se disser "tiraram-me o lápis", pergunta: "como te sentiste?"

CHALKIE

Ajuda nas Tarefas Escolares

Lugar Calmo

Ajuda teu filho a encontrar um lugar limpo e silencioso para estudar.

Tempo Marcado

Escolhe uma hora fixa diária, como após o jantar, para fazer a lição.

Ajuda, Não Faz

Ensina, mas deixa-o tentar sozinho primeiro.

Bons Modos com Carinho

Ensinar com Amor

Crianças imitam o exemplo. Use "por favor" e "obrigado" para ensinar educação.

Corrigir sem Gritar

Se o filho fala grosso, responda com calma: "Podemos falar com respeito?"

Regras Claras

Defina regras simples: lavar as mãos antes de comer, falar um de cada vez.

Dica: Elogie quando acertar!

CHALKIE

Saúde com Alimentação e Higiene

Crianças saudáveis crescem fortes e aprendem melhor com alimentação e higiene

Come de tudo um pouco! Lavar as mãos antes de comer e escovar os dentes duas vezes por dia também mantém o corpo saudável. A sujidade traz doenças.

CHALKIE

Tempo de Qualidade em Casa

Tempo juntos fortalece o amor

Pequenas ações contam: jogar, cozinhar, conversar, caminhar.

O que importa?

Atenção. Desliga o telemóvel, sorri, envolve-te.

Benefícios

- Filhos sentem-se valorizados
- Aprendem valores
- Criam memórias felizes

Ideia: 'Dia da Família' semanal!

Resumo

Aprender a cuidar dos filhos é um caminho de amor. Mostrar respeito, ouvir com atenção, ajudar na escola, ensinar bons modos com carinho, cuidar da saúde e passar tempo juntos são formas de ser um bom pai ou mãe.

Pequenas ações todos os dias fazem grande diferença no coração de uma criança.

CHALKIE